



വ്യായാമമുറ ആസൂത്രിക

പരേ് :.....

എൻററെ വ്യായാമ ലക്ഷ്യാം :.....

എൻററെ വ്യായാമ മുറ

ഞാ എൻററെ വ്യായാമങ്ങ്ങ ചയ്യേയും എപ്പോ :
(ഉദാ: ഉച്ഛയ്ക്ക്, രാവിലെ)

ഞാ എൻററെ വ്യായാമങ്ങ്ങ ചയ്യേയും എവിടഃ :-
(ഉദാ: ജോലി മശേയി, ഉണ് മശേയി)

അവലോകനം

അടുത്ത ആഴ്ച , ഇത് നിങ്ങ്ങളുടഃ വ്യായാമ ഡയറിയും ആയി അവലോകനം ചയ്യേയുക എൻറിട് വ്യായാമ ലക്ഷ്യാവും വ്യായാമ മുറകളും വീണ്സും പരിശോധിക്കുക ഏതങ്ങ്ങിലും ഭാഗം മാറുകയോ മാറുകയോ ചയ്യേയണമങ്ങ്ങി നിങ്ങ്ങ പുതിയ വ്യായാമ മുറ ആസൂത്രിക അവലോകന ഫോം പൂരിപ്പിക്കുക